

MART 2020

	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		CUMARTESİ		PAZAR		
	2	KCAL	3	KCAL	4	KCAL	5	KCAL	6	KCAL	7	KCAL	8	KCAL	
KAHVALTI	PATATESLİ RULO BÖREK	450	OMLET	244	SADE AÇMA	345	LABNE PEYNİR	15	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75					
	SALATALIK	11	EKMEK	134	BEYAZ PEYNİR	72	EKMEK	134	EKMEK	134					
	BEYAZ PEYNİR	72	REÇEL	56	YEŞİL ZEYTİN	20	SİYAH ZEYTİN	25	BAL	30					
	SİYAH ZEYTİN	25	TEREYAĞI	75	DOMATES	25	TAHİN-PEKMEZ	140	TEREYAĞI	75					
	DAMLA ÇAY	20	KUŞBURNU ÇAYI	20	SÜT	92	IHLAMUR ÇAYI	20	SÜT	92					
ÇORBA	ZARDEÇALLI MERCİMEK ÇORBA	210	ARPA ŞEH.ÇORBA	250	EZOĞELİN ÇORBA	285	YAYLA ÇORBA	245	MANTAR ÇORBA	245					
ANA YEMEK	ET DÖNER	448	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	336	KÖRİ SOSLU TAVUK	371	ETLİ TAZE FASÜLYE	222	MİSKET KÖFTE	485					
SEÇMELİ YEMEK	*MANTAR SOTE	318	-	-	*BARBUNYA	295	-	-	*BAMYA YEMEĞİ	242					
YARDIMCI YEMEK	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	362	FIRIN MAKARNA	505	PİRİNÇ PİLAVI	326	BULGUR PİLAVI	343	BULGUR PİLAVI	343					
TAMAMLAYICI	AYRAN	68	PEYNİR TATLISI	310	MEYVE	100	BİSKÜVİ TATLISI	428	CACIK	141					
SALATA BÜFESİ	GÖBEK SALATA	155	KIVIRCIK SALATA	160	GÖBEK SALATA	155	KIVIRCIK SALATA	160	GÖBEK-HAVUÇ SALATA	170					
	HAVUÇ SALATA	165	LOLOROSSO	160	HAVUÇ SALATA	165	MAYDANOZ SALATA	120	NOHUT SALATA	410					
	KIRMIZI LAHANA	170	ÇOBAN SALATA	165	KIRMIZI LAHANA	170	MISIR SALATA	124	KIRMIZI LAHANA	170					
	HAYDARI	186	HAVUÇ TARATOR	185	YOĞURT	131	DİLİM YEŞİL ZEYTİN SALATA	132	YOĞURT	131					
	KARIŞIK TURŞU	176	MISIR SALATA	124	KISIR	218	KOSLOV SALATA	297	MERCİMEK KÖFTE	243					
	ZY.BROKOLİ	245	ZY.BİBER DOLMA	268	ZY.ŞAKŞUKA	270	PİLAKİ	285	ZY.BRÜKSEL LAHANA	276					
İKİNDİ	KURU MEYVE	120	PİŞİ	275	ÇİK.BİSKÜVİ TOPLARI	320	ÇATAL	359	MEYVELİ KEK	380					
	CEVİZ İÇİ	105	AYRAN	68	DAMLA ÇAY	20	VİŞNE SUYU	110	LİMONATA	40					

	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		CUMARTESİ		PAZAR	
	9	KCAL	10	KCAL	11	KCAL	12	KCAL	13	KCAL	14	KCAL	15	KCAL
KAHVALTI	PATATESLİ OMLET	290	SİYAH ZEYTİN	25	SADE POĞAÇA	345	HAŞ.YUMURTA	75	ELMA DİLİM PATATES	450				
	EKMEK	134	EKMEK	134	YEŞİL ZEYTİN	20	EKMEK	134	EKMEK	134				
	KAŞAR PEYNİRİ	60	REÇEL	56	DOMATES-SALATALIK	59	FINDIK EZMESİ	285	BAL	30				
	TAHİN-PEKMEZ	140	LABNE PEYNİR	15	SÜT	92	BEYAZ PEYNİR	72	TEREYAĞI	75				
	SÜT	92	DAMLA ÇAY	20			KUŞBURNU ÇAYI	20	SÜT	92				
ÇORBA	YAYLA ÇORBA	245	TARHANA ÇORBA	184	EZOĞELİN ÇORBA	285	MISIR ÇORBA	225	PİMPİRİM ÇORBA	295				
ANA YEMEK	ELBASAN TAVA	459	ETLİ NOHUT	350	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	426	FIRIN KARNABAHAAR	187	PİLİÇ TOPKAPI	517				
SEÇMELİ YEMEK	*BEZELYE	208	-		*SEBZE BUKETİ	174	-		*PIRASA	265				
YARDIMCI YEMEK	BULGUR PİLAVI	343	TAVUKLU PİLAV	354	KUSKUS MAKARNA	337	DOM.BULGUR PİLAVI	340	PİRİNÇ PİLAVI	326				
TAMAMLAYICI	AYRAN	68	KADAYIFLI MUHALLEBİ	524	LİMONATA	40	MEYVE	100	PİRAMİT PASTA	#YOK				
SALATA BÜFESİ	GÖBEK SALATA	155	KIVIRCIK SALATA	160	GÖBEK SALATA	155	KIVIRCIK-HAVUÇ	165	GÖBEK SALATA	155				
	HAVUÇ SALATA	165	LOLOROSSO	160	HAVUÇ SALATA	165	ÇOBAN SALATA	165	HAVUÇ SALATA	165				
	KIRMIZI LAHANA	170	MISIR SALATA	124	MAYDANOZ SALATA	120	KIRMIZI LAHANA	170	ÇOBAN SALATA	165				
	AMERİKAN SALATA	270	KARIŞIK TURŞU	176	PEMBE SULTAN	158	YOĞ.MANTI	540	YOĞURT	131				
	ÇOBAN SALATA	165	CACIK	141	MERCİMEK KÖFTE	243	MISIR SALATA	124	KISIR	218				
	KARNABAHAAR PANE	495	ZY.TAZE FASÜLYE	226	ZY.ENĞİNAR	250	ZY.KABAK KALYE	230	ZY.BROKOLİ	245				
İKİNDİ	ELMALI KURABİYE	265	KREP	164	ÇİKOLATALI KEK	387	MİNİ PİZZA	360	KAŞARLI TOST	225				
	DAMLA ÇAY	20	KOMPOSTO	208	KUŞBURNU ÇAYI	20	AYRAN	68	LİMONATA	40				

	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		CUMARTESİ		PAZAR	
	16	KCAL	17	KCAL	18	KCAL	19	KCAL	20	KCAL	21	KCAL	22	KCAL
KAHVALTI	PEYNİRLİ PUF BÖREĞİ DOMATES-SALATALIK SİYAH ZEYTİN SÜT	420 59 25 92	OMLET EKMEK BAL TEREYAĞI DAMLA ÇAY	244 134 30 75 20	SADE AÇMA LABNE PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SÜT	345 15 20 92	KARPER PEYNİR EKMEK DOMATES-SALATALIK REÇEL IHLAMUR ÇAYI	75 134 59 56 20	HAŞ.YUMURTA BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN TAHİN-PEKMEZ SÜT	75 72 25 140 92				
ÇORBA	MANTAR ÇORBA	245	MERCİMEK ÇORBA	290	DOMATES ÇORBA	225	EZOĞELİN ÇORBA	285	YAYLA ÇORBA	245				
ANA YEMEK	ET SOTE	524	KIYMALI KARIŞIK DOLMA	325	PİLİÇ KANAT/GARN.	358	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	336	ŞELELE KÖFTE	540				
SEÇMELİ YEMEK	*BEZELYE	208	-	-	*TAZE FASÜLYE	226	-	-	*BAMYA	216				
YARDIMCI YEMEK	PİRİNÇ PİLAVI	326	PEYNİRLİ SU BÖREĞİ	512	PİRİNÇ PİLAVI	326	ERİŞTE MAKARNA	354	BULGUR PİLAVI	343				
TAMAMLAYICI	SUPANGLE	260	MEYVE	100	AYRAN	68	CEVİZLİ BAKLAVA	318	CACIK	141				
SALATA BÜFESİ	KIVIRCIK SALATA HAVUÇ SALATA KIRMIZI LAHANA YALANCI MANTI MISIR SALATA ZY.KAPUSKA	160 165 170 540 124 261	GÖBEK SALATA HAVUÇ SALATA NOHUT SALATA YOĞURT MERCİMEK KÖFTE ZY.BROKOLİ	155 165 410 131 243 245	KIVIRCIK SALATA HAVUÇ SALATA KIRMIZI LAHANA HAYDARI ÇOBAN SALATA ZY.MANTAR	160 165 170 186 165 275	GÖBEK-HAVUÇ SALATA SEMİZOTU SALATA KISIR YOĞURT KARIŞIK TURŞU ZY.ŞAKŞUKA	170 203 218 131 176 270	KIVIRCIK SALATA HAVUÇ SALATA KIRMIZI LAHANA AMERİKAN SALATA MISIR SALATA ZY.PİYAZ	160 165 170 270 124 240				
İKİNDİ	TUZLU KURABİYE LİMONATA	175 40	LİMONLU KEK SÜT	375 92	PİŞİ DAMLA ÇAY	275 20	SÜSLÜ BİSKÜVİ TRUF VİŞNE SUYU	280 110	PEYNİRLİ POĞAÇA IHLAMUR ÇAYI	345 20				

MART 2020

	PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		CUMARTESİ		PAZAR	
	23	KCAL	24	KCAL	25	KCAL	26	KCAL	27	KCAL	28	KCAL	29	KCAL
KAHVALTI	KAŞAR PEYNİRİ	60	YEŞİL ZEYTİN	20	SİMİT	340	HAŞLANMIŞ YUMURTA	75	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ	490				
	OMLET	244	EKMEK	134	KARPER PEYNİR	75	BEYAZ PEYNİR	72	KAŞAR PEYNİRİ	60				
	SİYAH ZEYTİN	25	FINDIK EZMESİ	285	SİYAH ZEYTİN	25	EKMEK	134	TAHİN-PEKMEZ	140				
	EKMEK	134	LABNE PEYNİR	15	DOMATES	25	REÇEL	56	SÜT	92				
	SÜT	92	DAMLA ÇAY	20	SÜT	92	KUŞBURNU ÇAYI	20						
ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	290	DÜĞÜN ÇORBA	275	EZOĞELİN ÇORBA	285	TUTMAÇ ÇORBA	265	DOMATES ÇORBA	225				
ANA YEMEK	ETLİ BEZELYE	298	ANKARA TAVA	570	TAVUKLU KABAK GRATEN	370	KADINBUDU KÖFTE	495	ETLİ KURU FASÜLYE	336				
SEÇMELİ YEMEK	*PATLICAN SOTE	470	-		*BAMYA	216	-		YAŞMAKLI PIRASA	260				
YARDIMCI YEMEK	PİRİNÇ PİLAVI	326	BARBUNYA	336	BULGUR PİLAVI	343	SOSLU MAKARNA	350	PİRİNÇ PİLAVI	326				
TAMAMLAYICI	CEVİZLİ TEL KADAYIF	430	MEYVE	100	SÜTLAÇ	347	AYRAN	68	LİMONATA	40				
SALATA BÜFESİ	GÖBEK SALATA	155	KIVIRCIK SALATA	160	GÖBEK SALATA	155	KIVIRCIK SALATA	160	GÖBEK SALATA	155				
	PANCAR SALATA	170	MISIR SALATA	124	HAVUÇ SALATA	165	ROKA SALATA	127	HAVUÇ SALATA	165				
	HAVUÇ SALATA	165	KIRMIZI LAHANA	170	MAYDANOZ SALATA	120	KIRMIZI LAHANA	170	MISIR SALATA	124				
	YOĞURTLU MANTI	553	YOĞURT	131	CACIK	141	YOĞURT	131	YOĞ.MAKARNA SALATA	285				
	NOHUT SALATA	410	MERCİMEK KÖFTE	243	PATATES MÜCVER	250	ARPA ŞEHRİYE SALATA	227	KISIR	218				
	ZY.TAZE FASÜLYE	226	ZY.BRÜKSEL LAHANA	276	ZY.BROKOLİ	245	ZY.MANTARLI PAZI KAVURMA	145	ZY.KABAK KALYE	230				
İKİNDİ	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖR.	421	TUZLU SUSAMLI ÇUBUK	170	BROWNİ KEK	388	HAVUÇLU KEK	385	DEREOTLU POĞAÇA	345				
	DAMLA ÇAY	20	SÜT	92	KUŞBURNU ÇAYI	20	IHLAMUR ÇAYI	20	DAMLA ÇAY	20				

